

くちすば筋力つけタイ操句愛

自分の都合に合わせて、短時間でも一緒に体操しよう！

70歳代から80歳代が6名程度集まって、毎週月曜日の13:30から筋力つけタイ操をしています。

団体名は、高齢者やメンバー同士で話題になる俳句の「句」を入れ、「愛」を付け、「句愛＝クラブ」としました。

体操は約25分で終わり、会場の外で話をして帰るメンバーもいます。

みなさんお気軽に参加してください。

毎週月曜日 13:30～14:00（約25分）

くちすば老人の家

特徴

①体操のみで終了

体操をして終了なので、気軽に参加できます。

②参加は自由

用事や体調等で休むことは自由。

自分の都合に合わせて参加できることが長続きの秘訣です。

③集まることが楽しみ

短時間でも、毎週1回集まることが、楽しみとなっています。

体操後にはいくらでも話して帰ってください。



参加対象者

誰でも可

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ操